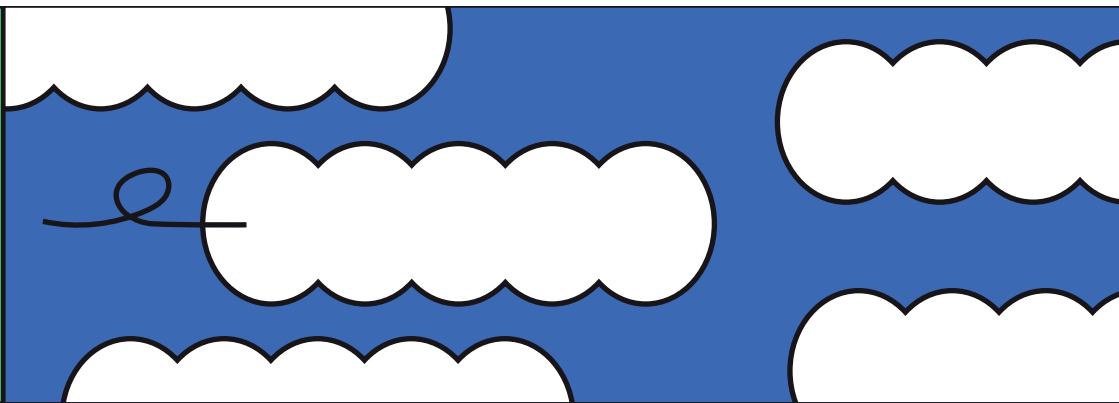


LATO
NA PODWÓRKU



2025

RUSZAMY W LATO!

TEMAT:

Ułóżcie sylaby w odpowiedniej kolejności, żeby dowiedzieć się, jaki będzie temat zajęć:

CIA-JĘ-ZA WO-JO-GÓŁ-WE-ROZ-D-NO

#1

Czas na codzienną domową rozgrzewkę! Może być po śniadaniu, ważne by była regularna. Zastanówcie się wspólnie, jak w prosty sposób, można się rozruszać, by z energią zacząć dzień. Pamiętajcie o wszystkich, nawet najmniejszych częściach ciała! Zapiszcie Waszą instrukcję ćwiczeń w kilku punktach i postarajcie się codziennie powtarzać.

#2

Nasze ciało codziennie robi super robotę – chodzi, biega, skacze, myśli i czuje – to dużo pracy, za którą powinniśmy być wdzięczni. Warto dużo spać, dobrze się odżywiać i pić sporo wody, a także... przygotować proporczyk sprawności! Zastanówcie się, za co szczególnie docenicie swoje ciało, a następnie przygotujcie o tej właściwości proporczyk, który możecie powiesić na ścianie w swoim domu.

WPROWADZENIE

Zajęcia ogólnorozwojowe to praktyki ruchowe, które mają oddziaływać na całe ciało człowieka, angażując jak najwięcej jego części i stymulujące wszechstronny rozwój. Elementami zajęć ogólnorozwojowych mogą być pompki, przysiady, „pajacyki”, krótkie biegi tzw. „skipy”, ale także rozmaite tory przeszkód oraz inne gry ruchowe (np. „dwa ognie”), często grupowe. Celem zajęć ogólnorozwojowych jest nie tylko rozwój sprawności, ale także koordynacji ruchowej, wydolności oraz umiejętności pracy w grupie. Co ważne, zajęcia ogólnorozwojowe nie wymagają sprzętu, stroju ani umiejętności – można wykonywać je w prawie każdych warunkach. Często występują pod przykrywką rozgrzewki

podczas zajęć wychowania fizycznego, każdy zna zatem dobrze przykłady takich ogólnorozwojowych ruchów. Podczas aktywności fizycznych wydzielają się endorfiny – hormony szczęścia, które dobrze wpływają na nasze samopoczucie.

Podczas realizacji tego tematu warto zwrócić uwagę, że ciało człowieka to rodzaj skomplikowanego układu złożonego z setek elementów, wzajemnie od siebie zależnych. Nawet drobne, codzienne ćwiczenia, pozwalają zachować sprawność. Pamiętajmy także o tym, że codzienny spacer do i ze szkoły, albo taki z psem, zabawa na podwórku, a nawet odkurzanie to momenty, w których angażujemy nasze ciało do ruchu.

PRZEBIEG

ROZGRZEWKĄ (ok. 10-15 min.)

Przeprowadź rozmowę z całą grupą na temat tego, jakie ich zdaniem czynności, ruchy wykonujemy codziennie od wstania do pójścia spać. Możecie zapisać przykłady w formie mapy myśli. Analizujcie poszczególne elementy dnia dokładnie – mycie zębów czy przebijanie się z piżamy to też momenty ruchu; zastanawiajcie się, które części ciała ruszają się podczas tych zajęć.

ZADANIE 1 (ok. 20 min.)

Efektom pracy ma być instrukcja prostych ćwiczeń, codziennej domowej rozgrzewki, napisana w punktach (ok. 7-10 punktów). Warto jest tak poprowadzić tok myślenia dzieci, by powstałe propozycje układały się od góry do dołu lub odwrotnie. Instrukcja może powstać z przymrużeniem oka – warto włączyć ruchy palców u stóp czy motylków od nosa. Wszystkie punkty zapisujemy na osobnej kartce w formacie A3 (praca wspólna) lub A4 (podział na grupy).

ZADANIE 2 (ok. 40 min.)

W tym zadaniu przygotowujecie proporczyk, dokładnie taki, jak klubu sportowego. Proporczyk sprawności to rodzaj manifestacji docenienia własnego ciała. Najpierw dzieci zastanawiają się, za co doceniają swoje ciało – może jest silne albo zwinne, a może utrzymuje się ciepło, kiedy wszyscy już marzną – każda osoba ma jakąś sprawność, coś, co cieszy we własnym ciele. Pomagamy dzieciom to wybrać, by stało się tematem proporczyka.

CELE

- Pobudzenie świadomości dotyczącej wagi codziennych, nawet małych aktywności ruchowych, wskazanie i dowartościowanie tych praktyk.
- Zrozumienie, że ciało człowieka to całość – system naczyń połączonych, których działanie warto równomiernie wspierać.
- Wzbudzenie zainteresowania zależnością pomiędzy codziennym ruchem, a dobrym samopoczuciem psychicznym.

NOTATKI